



### Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю  
 Директор  
 ООО "Азбука питания"  
 Гергадо А.С.  
 Подписание: 8 к. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841	
	Чай с сахаром	200						
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	15,97	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,17	124,4	1 192	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	10,63	64,8	1 148	
	Кисломолочный напиток	150	4,35		12,2	60,5	897	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>684</b>	<b>18,43</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>75,8</b>	<b>1 604</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89	
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68					
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		25,63	120,6	705	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,2	60,5	894,01	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,6</b>	<b>15</b>	<b>10,63</b>	<b>64,8</b>	<b>1 147</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1 564</b>	<b>47,03</b>	<b>29</b>	<b>121,44</b>	<b>835,5</b>	<b>1509,1</b>

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с лимоном	200	0,09				
	Хлеб пшеничный	25	2,03		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,2	60,5	897
	Яблоки свежие*	100	0,4		10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>14,24</b>	<b>15</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>976,01</b>
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8	834,01
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15				
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,2	60,5	894,01
	<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>34,15</b>	<b>52</b>	<b>10,63</b>	<b>64,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>48,39</b>	<b>67</b>	<b>130,29</b>	<b>1138</b>	<b>1878,8</b>

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,13	22	87,53	642	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		870	37,45	27	103,8	837,3
<b>Итого за день</b>		1 460	63,58	49	191,33	1479,3	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак</b>		590	15,9	15	71,25	508,6	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Соус красный основной	100	0,72	5	7,5	78,6	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		980	26,35	31	135,93	953,6	
<b>Итого за день</b>		1 570	42,25	46	207,18	1462,2	



Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>40,58</b>	<b>28</b>	<b>118,82</b>	<b>956,2</b>	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>37,9</b>	<b>53</b>	<b>120,05</b>	<b>1127,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>78,48</b>	<b>81</b>	<b>238,87</b>	<b>2084</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>684</b>	<b>18,97</b>	<b>15</b>	<b>109</b>	<b>687,6</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>26,71</b>	<b>41</b>	<b>132,39</b>	<b>1039,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 574</b>	<b>45,68</b>	<b>56</b>	<b>241,39</b>	<b>1727,1</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,09	15	98,8	718,9	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		860	33,04	49	100,07	1005,5
<b>Итого за день</b>		1 450	59,13	64	198,87	1724,4	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Завтрак</b>		684	18,03	16	84,27	617,7
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		890	23,29	40	120,4	1113,2	
<b>Итого за день</b>		1 574	41,32	56	204,67	1730,9	



Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный	200	0,1				
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	30,64	32	49,1	590,7	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		830	38,72	42	85,09	878,5
<b>Итого за день</b>		1 380	69,36	74	134,19	1469,2	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
<b>Итого за Завтрак</b>		590	23,6	29	86,32	706,2	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		880	37,82	48	106,06	992,8	
<b>Итого за день</b>		1 470	61,42	77	192,38	1699	

Итого за период	13 102	474,63	491	1807,26	14331,8
Среднее значение за период	1 310,2	47,5	49,1	180,7	1433,2

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольг

Утвердил \_\_\_\_\_